

Z metodo fraktalne risbe do boljšega počutja in bolj kakovostnega življenja

# (Samo)pomoč z umetnostjo

Si želimo boljših odnosov v družini ali na delovnem mestu? Si želimo pregnati negativna čustva, izboljšati samozavest, povečati svojo vitalnost, dati krila svojim potencialom, se znebiti stresa ter zaživeti bolj polno in bolj harmonično življenje? Naj se sliši še tako neverjetno - rešitev je preprosta: potrebujemo le bel list formata A4, črn kemični svinčnik in barvice. Ter seveda usposobljenega terapevta, ki nas bo vodil po skrivnostnem svetu fraktalnih risb. Z preprostim risanjem in barvanjem fraktalne strukture dobimo slike različnih oblik in barv, ki predstavljajo našo osebnost, našo energijo. Ker pa je proces risanja in nas povezan, lahko v obratni smeri z risanjem fraktalov spremenimo informacije v sebi tako, da smo bolj uravnoreženi in bolj srečni.

PETRA VIDRIH

**K**aj sploh so fraktali? Že bežen sprehod po spletu razkrije, da je fraktal "geometrijski vzorec, ki se ponavlja v vedno manjši obliki, da bi ustvaril nepravilno obliko, ta pa ne more biti opisana v klasični geometriji". Izraz fraktal, ki v latinščini pomeni "polomljen", je prvi uporabil Benoît B. Mandelbrot (1924-2010) francosko-ameriški matematik poljskega rodu, ki velja za utemeljitelja fraktalne geometrije.

## Avtoportret duše

"Fraktali so vsepovsod okoli nas, v naravi, blizu in daleč. Fraktali so geometrijski objekti, za katere je značilna samopodobnost in nejasna oziroma nedoločljiva dimenzija. Vsak fraktal lahko neštetokrat povečamo in ponovno dobimo fraktal, ki je enak ali podoben izvornemu. Za fraktale velja, da so preveč nedoločljivih oblik, da bi jih lahko opisali z običajnimi geometrijskimi pojmi. Tudi naše telo je en velik fraktal in naše misli in spomini so manjši deli tega istega fraktala," pojasnjuje defektologinja **Patricija Lovišček**, direktorica Zavoda Modri december, zavoda za spodbujanje zavedanja avtizma in Aspergerjevega sindroma iz Koprca, in leta 2018 tudi Osebnost Primorske. Risanje fraktalov jo je tako zelo prevzelo, da se je sklenila temu področju globlje posvetiti.

"Metoda fraktalne risbe je ena od metod pomoči z umetnostjo. Uporabimo jo lahko na več načinov: Lahko postavimo diagnozo, lahko vidimo vse potenciale oziroma šibkosti, ki jih človek ima, in skupaj pripravimo tudi prognozo - kaj človeka čaka v prihodnosti. Da se razumemo: ne gre za nobeno pre-rokovanje. Iz fraktalne risbe lahko razberemo, kam človek gravitira; tako z linijo kot z barvo. Z ustvarjanjem korekcijskih fraktalnih risb pa lahko vplivamo na svoje življenje," poudarja.

Za prvo, inicialno oziroma diagnostično risbo potrebujemo bel list formata A4, črn kemični svinčnik in barvice. "Zapremo oči in eno minuto rišemo po listu, kamor nas roka pelje. Zakaj je pomembno, da rišemo miže? Ker v trenutku, ko odpremo oči, vklopimo um in kontroliramo risanje. Zato to inicialno diagnostično risbo imenujemo tudi avtoportret duše. Ker ko zapremo oči, se bistveno bolj povežemo z našo intuicijo, podzavestjo," pojasnjuje Loviščekova. "Rišemo kakršnekoli linije - ravne, valovite, oglate črte, kroge, spirale, zanke ... Pomembno je, da v tej minuti ne dvignemo roke s podlage, ob izteku časa pa odpremo oči in povežemo konec z začetkom, če ga najdemo - ampak praviloma ga najdemo -, zato da zaključimo mrežo."

Ko je fraktalna risba ustvarjena, sledi barvanje. "Iz škatle miže izberemo barvico - običajno uporabimo vsaj dva kompleta po 24 barvic, da je izbira čimvečja -, odpremo oči in s to barvico pobarvamo najmanj eno in največ deset

polj, ki smo jih ustvarili s fraktalno risbo. Barvico vrnemo v škatlo in ponovno miže izberemo novo. Nemalokrat se zgodi, da nam pod roke pride ista barva. Kar ni seveda nič narobe. Očitno ima ta barva pomembno vlogo v našem življenju. Vsaka barva ima namreč svoj pomen," poudarja Loviščekova.

"Z barvanjem nadaljujemo, dokler ne pobarvamo prav vseh polj na naši risbi. Ko je mreža pobarvana, nastopi diagnostika, če jo seveda oseba želi. Iz te risbe lahko terapevt razbere, v kakšnem notranjem stanju je oseba, ki je narisala in pobarvala fraktalno risbo, kje so njeni potenciali, kje so njene šibkosti, kako ji služi zdravje, tako fizično kot čustveno, kaj jo ovira iz preteklosti, kako se sooča s težavami ... Ta diagnostična metoda se mi zdi zares vrhunska. Bom tudi povedala, zakaj. Oseba, ki riše svojo prvo diagnostično fraktalno risbo, ne more nikakor vplivati na to, kaj bo narisala, po drugi strani pa je za terapevta povsem nepomembno, ali osebo pozna ali ne, saj po ključu analizira zgolj risbo. Pri mnogih drugih diagnostičnih testih lahko človek, sploh če je bolj bister, nehote vpliva na izid, saj predvidi, kateri odgovori so bolj 'pravilni' oziroma 'primerni'. Ta risba pa te razkrije v tvojem bistvu."

## Pot k sebi

Kdor želi, lahko pot k samemu sebi nadaljuje s korekcijskimi fraktalnimi risbami, pri ustvarjanju katerih ga usmerja terapevt. S temi risbami vplivamo na kognitivno funkcijo delovanja možganov. "Če je na inicialni risbi enih barv preveč, drugih pa premalo, je treba poskrbeti, da bo oseba vnesla vse barve v svojo risbo. Usklajeni smo namreč šele takrat, ko dobro doživljamo vse barve. Zagotovo so nam ene barve bolj všeč kot druge. Če bi delali z umom, bi se seveda ognili uporabi tistih barv, ki nam niso posebej pri srcu, sploh če nas nanje vežejo slabi spomini ali izkušnje. Prav zato pri inicialni risbi barve izbiramo z zaprtimi očmi. Pri korekcijskih risbah oseba pri izbiri barv ne miži več, ampak zavestno vnaša nove barve v svoj fraktal. V ravnovesju smo šele takrat, ko enako sprejemamo vse barve," poudarja. Enako velja tudi za linije. "Če je v fraktalu preveč enih in premalo drugih, moramo popraviti to



Patricija Lovišček si želi Metodo fraktalne risbe uporabiti tudi pri delu z osebami z avtizmom.

talni, barve pa emocionalni svet. Ko v procesu korekcije spremenimo svoj fraktal, se spremeni fraktal Univerzuma ali z drugimi besedami - ko spremenimo sebe, spremenimo svet," poudarja dr. **Deja Muck**, avtorica knjige o fraktalih, Pot ljubezni, pot k sebi. Muckova je certificirana učiteljica 1. stopnje po MFR in predstavnica metode za Slovenijo. Izvaja uvodne module, različne delavnice fraktalnega risanja, prav tako pa je organizatorica in izvajalka Fraktalne šole.

## Z barvami vplivamo na razpoloženje

"Risanje in barvanje fraktalne risbe nam omogoča aktivno meditacijo," pravi Patricija Lovišček. "V avgustovski reviji *Sensa* je objavljena raziskava, v kateri smo sodelovali udeleženci izobraževanja MFR. Posnetki kamere GDV - Kirlianove kamere so pokazali, da smo bili po večurnem risanju fraktalnih risb veliko bolj razpoloženi, napetost se je sprostila, čakre so bile energetsko usklajene, o kakšnem stresu ni bilo več niti sledu," utemeljuje svojo trditev. Loviščekova se je z MFR prvič srečala pred dvema letoma. "Bila sem v zelo napornem obdobju svojega življenja, morala sem sprejeti



Primer korekcijske fraktalne risbe

ključu - ali pa tudi ne - sem letela na fraktale."

Sprva je bila nekoliko v dvomih, saj kot pravi, nima talenta za risanje, a ko je ugotovila, da predhodno znanje risanja ni potrebno, se je podala v odkrivanje tega dotlej njej neznanega sveta. Fraktali so jo tako začarali, da se je odločila za nadaljnje izobraževanje. "Proti koncu drugega letnika sem spoznala, da je to krasna metoda, ki bi si jo želela uporabljati pri svojem delu; ne samo pri osebah z avtizmom in njihovih družinah, ampak pri širši populaciji, saj omogoča sprostitev in pot do samega sebe skozi umetnost. S to metodo si lahko polepšamo življenje in ga naredimo bolj pestro ali pa popravimo tisto, kar nam ni všeč. Z risanjem linije brišemo svoje mentalne stereotipe in vzorce, ki smo jih bodisi podedovali ali si jih ustvarili sami, z izbiro barv pa vplivamo na naše čustveno stanje. S pravilno rabo barv lahko dvignemo svojo energijsko vibracijo in lahko sledimo možnim spremembam," poudarja Loviščekova, ki je v Fraktalni šoli že opravila izpit tretje stopnje in je praktik izvajanja MFR, kar ji omogoča, da vodi tudi uvodne module MFR. •

## MFR prihaja iz Rusije

Metodo Fraktalne risbe (MFR) je leta 1991 razvila **Tanzilija Polujahtova**, pedagoginja, klinična psihologinja in družinska terapevtka, ki živi in deluje v Rusiji. Pri svojem delu združuje poznavanje več znanstvenih področij. Poleg risanja in barv se ukvarja tudi s števili in zvokom in njihove vibracije se odlično povezujejo in nadgrajujejo. Pred slabimi petimi leti je metodo v Slovenijo pripeljala dr. **Deja Muck**.

**"Metoda fraktalne risbe je ena od metod pomoči z umetnostjo."**

**PATRICIJA LOVIŠČEK**  
praktik izvajanja MFR

razmerje, če želimo biti v ravnovesju," svetuje Patricija Lovišček.

"Fraktalna risba prikazuje naše življenje - od rojstva do zdaj. Vsako polje v fraktalu predstavlja neko področje našega življenja, pri čemer linije ponazarjajo naš men-

kar nekaj zelo pomembnih odločitev. Šla sem preko sebe, bila sem povsem izgorela in navkljub vsem hobijem, ki jih imam, sem čutila, da me to ne izpolnjuje in da potrebujem neko novo energijo v svojem življenju. Povsem po na-